

## Article mis à disposition par ACP-France

Cet article a été publié sous le titre *The actualisation conundrum*, paru dans la revue de la British Association for the Person Centred Approach (BAPCA): "*Person Centred Practice*", 2003, Vol. 11(2), pages 83-91

Traduction (autorisée par l'auteur) : Jacques Perié

En cas de mention, merci d'indiquer la référence ci-dessus.  
Pour contacter le traducteur : [contact@acpfrance.fr](mailto:contact@acpfrance.fr)

[www.acpfrance.fr](http://www.acpfrance.fr)

### Note du traducteur Jacques Perié<sup>1</sup> :

*La traduction de «actualising tendency» dans nos textes ACP français m'a posé dès le début quelques questions puisque le mot anglais «actual» est bien un faux ami car ne signifiant pas actuel mais réel, effectif. De sorte que lorsque j'ai vu dans le Journal de BAPCA ce titre, j'ai été attiré par les deux mots: «actualisation» dont dans un texte anglais il ne pouvait s'agir que de «rendre réel, rendre effectif», et par ailleurs «conundrum» qui correspond à «énigme». La difficulté n'était donc plus seulement dans la traduction mais aussi dans le concept lui-même puisque l'auteur le qualifiait d'énigme. Cela m'a donc donné envie de rentrer dans le détail pour savoir comment on traitait dans un texte anglais de la «tendance actualisante», c'est à dire cette tendance pour la personne à rendre ses propres potentialités réelles et effectives. J'ai trouvé ce texte très clarifiant, quoique difficile. Cela m'a amené à le traduire à l'intention des praticiens francophones de l'ACP que cela pourrait intéresser. Il s'agit d'une traduction qui se veut au plus près du texte par souci de fidélité, en utilisant si nécessaire des anglicismes, plutôt que d'une traduction de style littéraire.*

## L'ÉNIGME DE L'ACTUALISATION

**Tony Merry**

L'actualisation est un concept central dans la Psychologie Centrée sur la Personne. C'est l'unique motivation pour la croissance et le développement des organismes, y compris humains, postulée par Rogers. L'actualisation est un mouvement ou un processus qui se produit universellement dans le monde biologique. C'est une tendance directionnelle/orientée vers une plus grande différenciation et l'accomplissement d'un potentiel constructif. Le fait que tous les organismes «actualisent» peut-être observé tous les jours autour de nous. Le fait qu'un organisme est vivant et engagé dans un comportement orienté vers un but (dans le cas des animaux) est un argument en faveur de cette tendance à la réalisation. Au niveau cellulaire, la recherche récente montre par exemple que les cellules dites «souches» sont capables «d'actualisation», (en français nous disons de différenciation, ndt) dans diverses

---

<sup>1</sup> Professeur Honoraire de chimie et biochimie des Universités. Lauréat d'ACP-France 1<sup>o</sup> cycle, promotion 2003, Groupe II, dit « Joyance ».

directions selon les organismes considérés comme un tout, bien que la plupart de ces cellules réalisent un champ limité de potentialités. Ceci aussi constitue un argument en faveur de l'existence d'une tendance des organismes à réaliser leur potentiel d'une façon qui ne dépend pas d'une conscience vis à vis du processus.

«L'actualisation» peut être considérée comme une propriété non consciente et inhérente aux organismes vivants de devenir ce qu'ils sont capables de devenir. Les personnes sont des organismes en cours d'accomplissement (d'actualisation) et elles ne sont pas des entités qui, à un certain stade, décident de s'engager dans cette actualisation. Sans l'actualisation, il n'y a pas d'organisme.

L'actualisation implique la différenciation. La tendance à réaliser le potentiel inclue la capacité à développer des systèmes et des sous-systèmes (tel qu'un système de régulation de température ou un capteur), lesquels contribuent au développement des potentialités inhérentes à l'organisme en tant qu'un tout. Au niveau psychologique, l'actualisation est caractérisée par le développement du soi et du concept de soi, une capacité à faire l'expérience de l'émotion et de la pensée, de créer et projeter, entre autres choses. L'actualisation est manifestée au travers de la croissance, le développement et la croissance de l'organisme et in fine ,dans sa survie.

Avant 1959 et y compris dans le livre de 1951, *La thérapie centrée sur le client : sa pratique courante, implications et théorie*», Rogers (comme le souligne Guthrie en 1989), renvoyait à la réalisation de soi («self-actualisation») comme fournissant le mobile du développement personnel et le changement. Par exemple, «la réalisation du soi d'un organisme apparaît dans l'orientation de sa socialisation, définie au sens large» (Rogers 1951, p.488). Cependant, à l'époque où était publié l'état de la théorie telle qu'elle était en 1959, les vues de Rogers avaient changé de manière significative. La «self-actualisation» (ou réalisation de soi) avait été remplacée par le seul élément de motivation, celui de «tendance actualisante» (Rogers 1959, p.196).

La signification de ce glissement ne doit pas être sous-estimée. En premier lieu, la «self-actualisation» n'était plus considérée comme le processus conduisant au fonctionnement optimum et deuxièmement, la «self-actualisation» était devenue un sous-aspect de la motivation (Rogers, 1959, p. 197). L'unique élément de motivation, selon la théorie centrée sur la personne devint cette «tendance actualisante fondamentale» (p.196) avec la tendance vis à vis de la réalisation de soi (self-actualisation) apparaissant seulement après le développement de la «self-structure» et considérée comme un sous-aspect de la motivation (p. 197). En d'autres termes, la «tendance actualisante fondamentale» s'accomplit dans le développement de la «self-structure» et chaque personne s'auto-réalise (« self actualises ») parce qu'elle a une «self-structure» à maintenir. Ce glissement était important puisqu'il fournissait une explication sur le fait de savoir comment une personne peut arriver à mal fonctionner sur le plan psychologique, même si sa tendance sous-jacente est de se développer vers une intégration plus importante et vers la santé psychologique. On fait souvent l'hypothèse que c'est la relation conflictuelle entre accomplissement en général et accomplissement du soi, «self actualisation», qui rend compte de l'absence de congruence mais la théorie est plus subtile que cela.

La théorie centrée sur la personne suggère que c'est la tension entre la réalisation de soi et l'expérience organismique qui rend compte du développement de la non-congruence. L'expérience organismique est celle de l'organisme considéré comme un tout, mais une partie de cet organisme (le soi) interprète, symbolise et donne signification à l'expérience. Il est fait l'hypothèse que le soi, en tant que résultat de l'expérience passée, est conduit à développer de nouvelles expériences à la lumière de ce conditionnement. La tendance actualisante presse l'organisme de transformer toute expérience en conscience et à la symboliser de manière précise, mais le processus de réalisation de soi peut « saboter » cette ouverture à l'expérience, étant donné que le soi sélectionne certaines expériences pour leur faire subir un « traitement spécial », à savoir leur refus ou leur distorsion. En d'autres termes, quand le soi ou le concept de soi a commencé à se former, l'organisme est équipé pour faire le tri entre les expériences et y répondre différemment en fonction du degré auquel une expérience soit, renforce le concept de soi existant, ou bien entre en conflit avec lui.

Ces expériences qui renforcent le concept de soi sont assimilées de manière précise vers la structure du soi, alors que celles qui sont en conflit avec lui ou bien sont complètement niées ou bien distordues pour les faire cadrer. Laissant de côté les expériences qui ne sont jamais (ou seulement rarement) disponibles pour la conscience comme la transmission de l'influx nerveux ou le battement régulier du cœur, l'aptitude à une symbolisation précise dans la conscience de tout ce qui est expérimenté reste présente, même quand le soi confère à l'expérience une valeur en accord avec le degré auquel ces expériences créent ou évitent des dissonances.

Puisque nous avons utilisé les termes de « soi » et « structure de soi » (self-structure), il est utile de se remettre en mémoire ce que Rogers signifie par ces termes. La structure de soi est une représentation organisée des perceptions du soi qui sont admissibles à la conscience. Elle est composée d'éléments tels que perceptions caractéristiques et aptitudes d'une personne, les présupposés et concepts du soi en relation avec les autres et l'environnement, les qualités de valeur qui sont perçues en tant qu'associées aux expériences et aux objets; enfin, les objectifs et idéaux qui sont perçus comme ayant une orientation positive ou négative. On a ainsi le schéma organisé, existant dans la conscience soit en tant que représentation soit fondement du soi et du soi-en-relation, associé aux valeurs positives ou négatives qui sont liées à ces qualités et relations, telles qu'elles sont perçues existant dans le passé, le présent ou le futur (Rogers 1951, p. 501).

La « structure de soi » est une organisation de perceptions, de présupposés, de concepts, de valeurs et qualités qui sont soit présentes de façon courante dans la conscience ou facilement disponibles à la conscience. Les caractéristiques particulières de ces facteurs, associés à la façon dont ils sont organisés, déterminent les types d'expérience qui sont rendues disponibles à la conscience, ou bien sont distordues ou niées.

Mearns et Thorne (2000) ont récemment offert une théorie revue du soi. Alors que la définition ci-dessus de Rogers inclue seulement les expériences etc. qui sont conscientisées à chaque instant donné, Mearns et Thorne suggèrent qu'une définition élargie inclue le contenu à la limite/bordure de la conscience. Le terme « limite/bordure de la conscience » implique qu'un certain contenu émotionnel n'est

pas totalement inclus dans la conscience de la personne et donc n'est pas une composante fonctionnelle du soi tel que défini par Rogers. Cependant, Mearns et Thorne considèrent le contenu de «la bordure de conscience» comme ayant une certaine influence, et théoriquement comme étant une composante du soi, même si elle n'est pas directement dans la conscience.

Le problème de l'utilisation du mot «limite/ bordure» dans ce contexte est que cela implique que la conscience (au sens de conscience d'être) est, de façon métaphorique, une sorte d'espace géographique ou de domaine, avec certaines expériences résidant au «cœur de la ville» et d'autres dans les «faubourgs». Pour éviter ce problème de métaphore, il est peut-être préférable de considérer le phénomène de «bordure de conscience» comme des expériences contre lesquelles l'attitude de défense par distorsion ou déni ne sont pas complètement réussies. Ceci est important parce que le contenu de la «bordure de conscience» doit inclure, au moins quelques unes de ces expériences qui sont perçues par le soi comme menaçant potentiellement sa cohérence. De telles expériences pourraient être «faiblement perçues» et être source d'une certaine anxiété mais la personne ne sera pas consciente de cette anxiété.

Pour récapituler un instant, la notion de tendance actualisante, en tant que partie de sa propre expression, résulte de la différenciation de certaines expériences dans le «soi» et le «concept de soi». Une «self-structure» est créée qui, en l'absence de menace ou de menace perçue pendant sa formation, serait entièrement ouverte pour admettre, de façon précise, toute expérience dans la conscience. Cependant, certaines expériences sont niées ou distordues parce qu'elles sont perçues comme menaçant la cohérence courante du concept de soi. Cela établit une séquence cyclique d'évènements. Le «soi» conditionné établit une distinction entre les expériences et attitudes à coup sûr menaçantes et d'autres comme étant entièrement ou partiellement acceptables. Le «soi» devient ainsi davantage conditionné et plus apte à se défendre contre de nouvelles expériences menaçantes ou potentiellement telles.

## **Le rôle de l'actualisation dans la création d'éléments d'appréciation**

On fait habituellement l'hypothèse que les éléments d'appréciation résultent de d'introjection ou d'internalisation dans la structure du soi d'évaluations (habituellement négatives) de «qualité», prenant leur source dans les autres considérés comme signifiants dans l'environnement immédiat de la personne. L'existence d'éléments de valeur est un indicateur du degré auquel une personne est non congruente, car perturbée ou fonctionnant mal. Mais puisque «l'actualisation» (non l'actualisation de soi) est la seule base de motivation dans la psychologie centrée sur la personne, la création d'éléments d'appréciation est par conséquent une manifestation de l'actualisation. Le problème de logique posé ici est que cela ne semble pas être en accord avec le concept d'actualisation lequel conduit seulement à un changement constructif si les éléments d'appréciation sont considérées comme ayant seulement un effet négatif ou destructeur sur la personne en tant que tout. *(Ne pas désespérer, la suite va clarifier, ndt)*

Cependant il est possible de concevoir des éléments d'appréciation agissant au bénéfice de la personne en ceci qu'ils lui servent de guide de comportement, l'éloignant de la possibilité de blessure ultérieure ou de dommage psychologique. L'existence de l'élément d'appréciation qui dit «Il n'est pas acceptable d'exprimer ouvertement ma colère parce que faire cela, risque de me retirer amour et protection» conduit à taire ce potentiel d'expression de la personne dans ce domaine et permet de neutraliser ce risque (tel qu'il perçu) d'un retrait de protection si ce potentiel devenait actualisé (réalisé).

Dans l'exemple ci-dessus, la tendance actualisante protège la personne d'une menace ultérieure en renforçant la cohérence de la self-structure (je n'en fais pas l'expérience ni n'exprime la colère) ceci avec comme contrepartie la perte de certaines expériences, de ce fait non conscientisées. En d'autres termes, l'actualisation entraîne (dans les conditions de menace perçue) le développement d'un soi conditionné, lequel est protégé de la possibilité d'amener des expériences à la conscience, ce qui bouleverserait la cohérence du concept de soi tel qu'il existe habituellement.

Dans ces conditions, il est possible de considérer la tendance actualisante comme se manifestant toujours pour maintenir la self-cohérence, en particulier face à des circonstances qui sont perçues comme étant menaçantes. L'orientation constructive, dans le sens de la cohérence, de l'actualisation inclue la tendance à protéger et défendre la personne contre la menace issue de l'environnement ou de la perception par la personne de cet environnement. Le processus continu de l'actualisation d'un soi conditionné est une auto-défense, mais celle-ci a un certain coût. L'impératif sous-jacent de la personne est d'assurer sa propre survie, et non une «ouverture à l'expérience».

Il devient ainsi approprié de respecter les éléments d'appréciation d'une personne comme signe de l'aptitude de la tendance actualisante à la défense du soi et la préservation du soi, aussi bien que comme signe de perturbation que de non-congruence. Les bénéfices positifs des éléments d'appréciation, au moins à un moment donné, surpassent ceux d'«ouverture à l'expérience» dans l'expérience de vie de la personne. De telles conditions d'appréciation deviennent incorporées à la self-structure de la personne parce qu'elles servent un objectif positif. La self-actualisation, intégrant ces éléments de valeur, se poursuit même si leurs propriétés de défense de soi correspondent à un dysfonctionnement. C'est seulement lorsqu'il est fait l'expérience de ce dysfonctionnement et de redondance de ces propriétés de défense de soi, qu'il devient possible pour la tendance actualisante de corriger la self-structure en accord avec cette nouvelle expérience. **Il s'ensuit que c'est seulement lorsque la personne fait l'expérience d'un environnement psychologique débarrassé de façon significative de menace que les défenses dysfonctionnantes tendent à se dissoudre, permettant ainsi à la tendance actualisante de se manifester dans l'accomplissement des potentialités constructrices.**

## **Actualisation et expression du potentiel**

Les descriptions de Rogers sur la personne correspondent à un organisme en situation d'expérience explorant de nouvelles situations et de nouvelles expériences.

Les humains recherchent des expériences qui ont des chances de les conduire à une amélioration de la considération positive vis à vis d'eux mêmes et évitent les expériences opposées. Ils ne sont pas des consommateurs passifs d'expérience mais en sont d'actifs créateurs, continuellement en négociation avec l'environnement, équilibrant le besoin de créativité et de grandissement de soi d'un côté, avec le besoin de se protéger, de se maintenir et de survivre de l'autre. A un niveau plus fondamental, les humains ne recherchent pas seulement des expériences en termes de bénéfice de considération de soi. Par exemple, ils recherchent activement de la valeur nutritive, de la sécurité physique et une chaleur, lesquels ne sont pas directement liés à des besoins psychologiques, mais sont des besoins «organismiques», aidant à maintenir l'organisme dans son unité. Mais les humains font plus que sélectionner les expériences qui les maintiennent; ils recherchent également des expériences qui les grandissent. En d'autres termes, les humains ne sont pas des organismes visant à réduire leurs tensions, mais en recherchant de nouvelles expériences, les niveaux de tension augmentent dans ces organismes.

**Une augmentation de tension rend l'organisme humain capable d'étendre ses aptitudes et d'actualiser (d'accomplir) davantage de potentiel que si la personne était seulement intéressée à neutraliser ses tensions.**

La tendance actualisante incite l'individu à faire l'expérience de situations nouvelles et imprévisibles parce qu'elles représentent une «seuil de croissance», tandis que des situations familières et «sûres» représentent un *statu quo*. Cependant, nous savons à partir de la base phénoménologique de la théorie centrée sur la personne, qu'il est répondu aux situations telles qu'elles sont perçues plutôt que telles qu'elles «sont réellement», ou bien telles qu'elles pourraient être perçues par une autre personne. Alors que la tendance actualisante peut être une incitation de l'individu à faire l'expérience de la nouveauté pour que la croissance soit possible, la tendance à l'actualisation du soi de ce même individu peut inhiber cette motivation parce que la nouvelle situation est perçue comme trop risquée.

Par exemple un client en thérapie peut faire face à une nouvelle situation en «s'exposant» et devenir psychologiquement vulnérable en présence d'une autre personne (dans ce cas, le thérapeute). Mais le «soi» peut contenir une sonnette d'alarme, basée sur une expérience antérieure, de sorte qu'opérer une même ouverture va entraîner vraisemblablement une blessure. Une tension existe maintenant entre la tendance actualisante (allez-y, faites le; ce sera bon pour vous) et "*l'expérience telle qu'elle est perçue*", c'est à dire avec une signification interprétée ou assignée par le soi tel qu'il est couramment configuré («retirez vous, vous savez ce qu'il va arriver»). Si cette tension est vécue comme insupportable en ce qu'elle crée un niveau élevé d'anxiété, le processus d'expérience organismique pourra être «intercepté» par le soi conditionné et il lui sera attribuée une valeur, dans ce cas une négative. Le soi reste libre de continuer à se réaliser sans subir de changement parce que l'expérience a été niée par la conscience.

**L'actualisation est manifestée à la fois au travers de sa tendance à protéger et maintenir l'organisme dans des situations de menace, et à le faire grandir dans les situations où la menace n'est pas perçue ou bien vécue comme gérable.**

Rogers rend cela clair que la tendance actualisante peut tirer l'individu dans une direction, mais le besoin de maintenir la cohérence ou une self-structure même mal adaptée (mal-adaptive) en présence de menace (ou la perception d'une menace) le conduit dans une autre, «...à certains égards le comportement de l'individu sera régulé par la tendance actualisante, et dans d'autres par la tendance à la «self-actualizing» (*donc la réalisation du soi, NdT*), générant ainsi des comportements discordants ou incompréhensibles (Rogers, 1959, p. 203).

### **Quelques difficultés avec la logique.**

La position de Rogers apparaît à certains comme illogique ou incohérente. Comme une «tendance» peut-elle être en conflit avec une «partie» ou «sous-système» d'elle-même?

Si la tendance actualisante est la seule source de motivation, comment peut-elle générer une partie d'elle-même qui fournit une seconde (et conflictuelle) motivation? Finalement, si la tendance actualisante est orientée de façon constructive, digne de confiance et toujours en mouvement dans le sens de maturation, comment peut-elle créer un système secondaire qui la «sabote»?

Cette incohérence apparente de logique est résolue si l'actualisation est comprise comment manifestant (et donc en rendant réelles) les potentialités de défense de soi de la personne. Si le besoin prioritaire est la survie, toute autre chose est secondaire. Il est préférable de renoncer à certaines potentialités si l'alternative menace la survie. La tendance actualisante permet à la personne de surmonter les menaces perçues ou réelles à la survie en créant une self-structure qui est suffisamment sage pour attendre l'extinction de la menace.

Mick Cooper a récemment essayé de trouver une façon de gérer cela avec des imperfections apparentes par rapport à la théorie de l'actualisation. Cooper (2000) a suggéré «une voie cohérente plus logique pour la compréhension du conflit fondamental de Rogers» (p. 89), c'est à dire entre la tendance actualisante générale d'une part et l'impératif de «self-actualising» (la réalisation du soi) de l'autre. Au contraire, il suggère «un conflit entre la tendance à la «self-actualising» et les "sous-systèmes de non-self-actualising" de la tendance actualisante...

En d'autres termes, le modèle de développement proposé par Rogers peut être compris en proposant que l'organisme habite un monde tel que pour réaliser une potentialité, son propre soi, il doit inhiber l'actualisation d'autres potentialités (p. 89-90). Mais des difficultés de logique apparaissent ici quand les questions évidentes sont posées. Comment une tendance à la self-actualisation peut-elle être composée, au moins pour partie, de sous-systèmes de "non-self-actualising" (de non-réalisation du soi)? D'où émergent ces sous-systèmes et comment se développent-ils? Comment une tendance actualisante qui a sa direction, qui sert à maximiser les potentialités et est toujours constructive peut-elle «créer» un sous-système qui inhibe la réalisation de certaines potentialités dont certaines peuvent être constructives et créatrices pour l'organisme?

Il est au delà de tout doute que la personne inhibe la réalisation d'une part de son potentiel dans certaines circonstances. Par exemple, une personne a la capacité de

commettre un meurtre, mais cette capacité (pour la plupart des personnes) est inhibée parce que la situation inverse mettrait la personne dans une situation de conflit intolérable avec son propre système (internalisé) de valeurs, ou pourrait entraîner un emprisonnement pour une longue période ou pire. Même dans ce cas là, cette capacité pourrait devenir réalisée dans des circonstances extrêmes (par exemple en re-qualifiant l'acte de tuer en un acte justifiable d'autodéfense ou en une cause particulière à plus long terme, considérée comme étant de plus grande valeur que le caractère sacré d'une vie humaine). Toute inhibition de ce type, cependant, doit (selon la théorie de l'actualisation) être un produit de la tendance actualisante, parce que celle-ci fournit la seule orientation de motivation. La réalisation de toute potentialité sera inhibée si cette inhibition sert l'objectif de préserver la survie.

Cooper (2000) va plus loin en suggérant qu'une «pluralité de concepts de soi» (p.92) chaque concept de soi existant en relation avec certaines expériences mais pas d'autres. En d'autres termes, un concept de soi peut émerger, par exemple, en relation avec le père ou la mère, mais un autre concept de soi peut émerger en relation, disons avec les maîtres d'écoles ou les officiers de police.

Cooper propose que non seulement la tendance actualisante a un sous-aspect (l'actualisation du soi), mais que ce sous-aspect a lui même un certain nombre de «sous-systèmes», dont certains sont en conflit ou antagonistes par rapport au sous-aspect dont ils font partie. Afin de résoudre ces conflits, l'organisme humain a développé un système dans lequel certaines expériences sont associées à un concept de soi donné, tandis que d'autres expériences sont associées à d'autres concepts de soi. Une fois encore, si l'actualisation inclue l'expression des potentialités de préservation du soi, comme cela est suggéré ici, alors le regret de Cooper relatif à «un conflit fondamental» cesse d'exister. Il n'y a pas de conflit fondamental et il n'est pas nécessaire de proposer une série de sous-systèmes pour résoudre ce dilemme de logique puisqu'un tel dilemme n'existe plus.

Mearnes et Thorne (2000) ont suggéré une révision de la notion de soi dans la psychologie centrée sur la personne, qui a certaines similitudes avec la position de Cooper mais aussi une différence majeure. Tandis que Cooper suggère de multiples «soi» ou «concepts de soi», Mearnes et Thorne défendent la position classique d'un soi unique.

En créant l'expression «configurations du soi», ils proposent «le soi» comme correspondant à des configurations multiples qui sont elles-mêmes composées d'«éléments qui forment un schéma général traduisant une dimension d'existence à l'intérieur du soi» (p. 102). L'idée de «configurations» ne nécessite pas l'existence de multiples concepts du soi, mais elle permet à la personne d'être adaptable et flexible. Cette idée offre une explication sur la façon dont les personnes peuvent répondre à différentes situations en générant différents jeux de caractéristiques personnelles, valeurs et attitudes qui se fondent en un ensemble qui fonctionne de manière adaptée à la situation tout en maintenant la cohérence du soi. Par exemple, je ne me considère pas comme une personne compétitive dans la plupart des circonstances mais je sais que j'ai la capacité de l'être quand par exemple je joue au cricket. Un jeu de configurations qui me rendent capable d'exprimer mes caractéristiques de compétition émerge sur un terrain de cricket mais non dans d'autres contextes. Je ne

me considère pas pour autant comme étant en possession de deux «soi» parce que d'autres valeurs et attitudes restent cohérentes.

Les différentes «configurations de soi» disponibles montrent la créativité et la flexibilité de l'actualisation. Le «soi» est capable de faire appel à différentes qualités selon les situations. L'idée maintient aussi le concept de «centré sur la personne» avec l'importance d'un «soi» unique et elle constitue une théorie de la personnalité moins restrictive que celle de Cooper.

## **Actualisation et environnement**

L'environnement contient à la fois des facteurs de «croissance du soi» et des facteurs «limitants». Tous les facteurs «limitants du soi» ne sont pas problématiques si ces limitations peuvent être surmontées avec succès ou si la personne peut agir pour les adapter.

En effet, l'existence de problèmes rend la personne apte à exprimer des aptitudes créatrices en les surmontant, d'apprendre du processus, et comme résultat, de «grandir». Par exemple, nous pouvons faire raisonnablement l'hypothèse que le besoin de reproduire fait partie des besoins fondamentaux, inhérent à notre état biologique en tant «qu'organismes». Le besoin de gratification sexuelle peut être présent même si le besoin de reproduction ne l'est pas et vice-versa.

L'environnement, cependant, contient de nombreuses limitations conduisant à une expression inhibée soit du potentiel de reproduction soit du potentiel de gratification sexuelle. En apprenant comment exprimer les besoins sexuels et/ou de reproduction de façon appropriée, la personne apprend comment équilibrer ses besoins individuels avec ceux des autres.

L'emploi par Rogers du terme «self actualisation» jusqu'en 1959 peut rendre compte, au moins en partie, de la mauvaise perception du fait que le «counselling» centré sur le client s'intéressait seulement au développement du «self-potential» et que la réalisation du soi ( self-actualisation) représentait l'aboutissement du développement humain. Tandis que le «soi» était et demeure un concept central dans la psychologie centrée sur la personne, les problèmes liés au fait de considérer le «soi» en termes entièrement individuels devinrent rapidement apparents. Là où la «self actualisation» est considérée (à tort) comme étant le but de la thérapie (ou même de la vie elle-même), «l'environnement» est considéré comme étant fait de caractéristiques antagonistes qui, d'une certaine façon, contrecarrent les expressions individuelles du «soi» et sabotent les élans vers «l'individualité» ou «l'autonomie». C'est une situation de «moi» par rapport à «mon environnement», comportant (comme il le fait) toutes sortes de risques qui empêchent mon «actualisation» vers une «personne fonctionnant complètement».

Mearns et Thorne (2000) ont commencé à traiter de cette mauvaise perception. Ils suggèrent que « Il arrivera un temps où la pression de la tendance actualisante suscitera une résistance ». Une telle résistance est intimement liée à la fois à la tendance actualisante et à l'existence quotidienne de la personne en tant qu'être social. L'effet de la résistance sert à maintenir un équilibre qui permet un certain

degré d'expression de la tendance actualisante tout en prenant soin de préserver la viabilité du contexte social à l'intérieur de l'espace de vie de la personne (p. 182).

Dans le recadrage opéré par Mearns et Thorne de la théorie, du désordre apparaît quand la personne est incapable de réaliser un équilibre (ou une homéostasie) entre les demandes conflictuelles de l'actualisation et le besoin de préserver «l'espace de vie». L'emphase est mise sur le processus par lequel l'équilibre est assuré, ainsi que sur l'aptitude de la personne à répondre aux changements de son environnement social. Mearns et Thorne formulent ce concept dans un langage formel de la façon suivante : «Du désordre est provoqué lorsque la personne est bloquée dans son propre processus, de sorte que l'équilibre homéostatique ne peut plus se reconfigurer pour répondre à des circonstances changeantes (p.184). (*homéostasie : réponse dynamique d'un système, générée par une perturbation, de façon à réaliser un nouvel équilibre ; se dit de l'écorce terrestre, de la peau etc.. NdT*).

Notons que c'est la tendance actualisante qui inspire cette résistance, non la réalisation du soi. Alors que Rogers considérait un antagonisme entre « actualisation et self actualisation » comme étant source de perturbation, Mearns et Thorne fournissent une nouvelle dimension en suggérant que c'est cette tension entre tendance actualisante et l'environnement qui dérègle l'équilibre entre le processus d'actualisation d'un potentiel et le cours de l'existence d'une personne en tant qu'être social. Un désordre est créé lorsque la self-structure (structure du soi) d'une personne est incapable d'affronter les facteurs environnementaux, non lorsque la tendance actualisante se trouve elle même en conflit avec le besoin de self actualisation (de réalisation du soi) ou avec le cours de l'expérience organismique.

Bien sûr, il peut y avoir de nombreuses occasions où ces aspects sont uniquement les deux faces de la même pièce ou que toutes les intentions et buts sont confondus ; mais il peut aussi exister d'autres occasions où ils ne le sont pas. La différence entre Rogers et Mearns-Thorne apparaît comme étant celle-ci: alors que Rogers considérait la perturbation comme étant le produit de la tendance actualisante en conflit avec elle-même (la self actualisation étant une composante ou un sous système de l'actualisation), Mearns et Thorne voient la perturbation comme résultant d'un conflit entre l'expérience organismique (l'actualisation) et des facteurs externes (ou environnementaux).

La force de cette position est qu'elle place complètement la personne dans son contexte environnemental et la considère comme étant en négociation avec cet environnement, à la fois le façonnant et étant façonnée par lui. Elle considère l'environnement comme étant à la fois hostile et amical alternativement, et voit la personne comme étant pleine de ressources et adaptable, ou potentiellement comme telle. Elle considère l'actualisation en termes de processus et non comme quelque chose qui «arrive» ou «n'arrive pas». Elle implique aussi (bien qu'elle n'en fasse rien de spécifique) l'idée (discutée plus haut) de la tendance actualisante comme servant, parfois, à renforcer les défenses de la personne contre la menace et la blessure, dans ce cas en reconnaissant l'importance de la préservation de l'espace vital comme composante critique de la négociation.

Le problème avec le concept de Mearns et Thorne est la notion de «degré d'expression de la tendance actualisante». Cela implique que l'expression de

tendance actualisante est d'une certaine façon sous le contrôle de l'environnement et peut être alternativement en marche ou à l'arrêt ou tout au moins ralentie ou modifiée d'une façon ou d'une autre. Conformément à d'autres arguments présentés ici, je pense que cela est inexact ou induisant en erreur dans une certaine mesure.

**La tendance actualisante selon moi, fonctionne toujours «à plein volume». Elle est la motivation pour la personne d'opérer au plus haut et plus complet niveau possible à chaque instant, en réponse et en prenant en compte les conditions environnementales qui prévalent.**

Le fait que l'actualisation de n'importe quel potentiel particulier devient inhibée en raison de circonstances liées à l'environnement, est lui-même motivé par la tendance actualisante. **En d'autres termes, l'inhibition elle-même est une manifestation de l'actualisation parce que l'actualisation accomplit les potentialités de défense du soi aussi bien que celles de promotion du soi.**

## Conclusion

L'actualisation (la réalisation) est une composante centrale dans la théorie centrée sur la personne et doit rester telle parce qu'elle fournit la base de la théorie du processus du développement humain. Puisqu'elle est considérée comme étant la seule source de motivation, alors tous les aspects du comportement humain, changement et développement, se produisent en tant que manifestations de cette tendance actualisante. Faire l'hypothèse de «motivations ultérieures» ou de motivations secondaires d'autres systèmes ou sous-systèmes (tels que la self-actualisation) est incohérent avec la théorie centrée sur la personne.

La vision la plus parcimonieuse est celle d'une motivation résultant d'un «soi» unique. La self-actualisation (la réalisation du soi) ne fournit aucune motivation mais est un résultat de la tendance actualisante générale. **L'actualisation se manifeste ou bien dans la défense et la préservation du soi, ou dans le grandissement du soi selon les caractéristiques expérimentées ou perçues des demandes de l'environnement à chaque instant.**

Le «soi» est au mieux conceptualisé en tant que gestalt (*forme, figure, stature, modelage, NdT*) où les différentes configurations deviennent «champ» selon les besoins de la personne à cet instant.

### Références:

- Cooper, M.(2000) Person-centred Developmental Theory : reflections and Revisions.
- *Person-Centred Practice*, Vol. 8, No. 2, pp 87-94
- Guthrie Ford, J.(1989) On Actualising Person-centred Theory: A critique of textbook
- Treatments of Rogers' motivational constructs, *Teaching of Psychology*, Vol. 16, No. 1, pp. 30-31.
- Mearns, D. and Thorne, B. (2000) *Person-Centred Therapy Today*. London, Sage Ed.
- Rogers, C.R. (1951) *Client-centred Therapy*, London, Constable Ed.
- Rogers, C.R. (1959) A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as Developed in the client-centred framework. In S. Koch (ed.),*Psychology*.
- *A study of Science, Vol. 3: Formulations of the Person and the Social context*. New-York/ Mc Graw-Hill, pp. 184-256.